



**UNIVERSIDADE  
CATÓLICA  
PORTUGUESA**

**DESENVOLVIMENTO PESSOAL E PROFISSIONAL DO JOVEM**

**RELATÓRIO DO PROJECTO DO WORKSHOP PARA A  
EXCELÊNCIA PROFISSIONAL**

**A BETTER YOU!  
MUDANÇA, EXCELÊNCIA E MOTIVAÇÃO.**

Projecto apresentado à Universidade Católica Portuguesa para a obtenção do grau de mestre em  
Ciências da Comunicação, especialidade em Comunicação, Organização e Liderança

**Por**

**Joana Soares Pinote**

Faculdade de Ciências Humanas

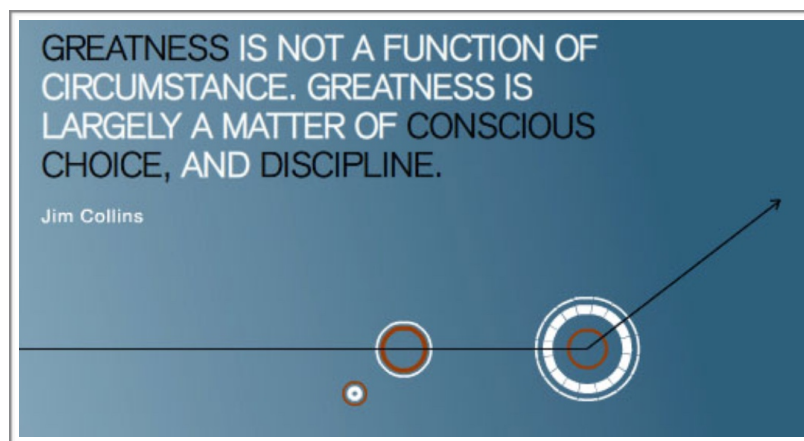
Março 2016

# Relatório do Projecto

## DESENVOLVIMENTO PESSOAL E PROFISSIONAL DO JOVEM

*WORKSHOP: A Better You!*

*Mudança, Excelência e Motivação*



Joana Soares Pinote, 132212084

Março de 2016



UNIVERSIDADE  
CATÓLICA  
PORTUGUESA

## **DESENVOLVIMENTO PESSOAL E PROFISSIONAL DO JOVEM**

### **RELATÓRIO DO PROJECTO DO WORKSHOP PARA A EXCELÊNCIA PROFISSIONAL**

#### **A BETTER YOU! MUDANÇA, EXCELÊNCIA E MOTIVAÇÃO.**

Projecto apresentado à Universidade Católica Portuguesa para a obtenção do grau de mestre em Ciências da Comunicação, especialidade em Comunicação, Organização e Liderança

**Joana Soares Pinote**

Faculdade de Ciências Humanas

Sob orientação do Professor Doutor Fernando Ilharco

Março 2016

(em branco)

## Resumo

Este projecto apresenta a conceptualização, desenvolvimento e proposta do *Workshop: A Better You! Mudança, Excelência e Motivação*. Cujo objectivo principal assenta em formar pessoal e profissionalmente jovens alunos, para que estes possam desenvolver as suas capacidades pessoais, e se superem até serem trabalhadores excelentes e motivados.

Este curso terá a duração de quarenta e cinco horas, extra-curriculares, para um público-alvo entre os 18 e os 25 anos de idade. Jovens que frequentem o ensino superior, jovens com o intuito de candidatar-se ao mesmo, bem como extensível a alunos que queiram frequentar este curso apenas com vista ao seu desenvolvimento pessoal, ou para se preparem para ingressar no mundo empresarial com mais capacidades comportamentais. Será um curso de enquadramento teórico, com uma componente prática relevante é determinante para o trabalho pessoal de cada aluno.

Foram realizadas dez entrevistas para concretizar o levantamento empírico, onde se apresentam resumidamente as respostas da nossa amostra. Estas respostas são apresentadas de forma a fazer a ligação entre a parte teórica do relatório e a pertinência da aplicação deste curso.

Este trabalho assenta numa revisão de literatura, cujas teorias abordam os temas principais do *Workshop*, nomeadamente mudança, criatividade, excelência, desenvolvimento pessoal, comportamento, motivação e trabalho em equipa. Escolheram-se alguns autores que estivessem mais envolvidos nos temas, em cujas respectivas obras este trabalho assenta. Citando alguns exemplos de autores tais como Amabile, Collins, Gladwell, Goleman e Pink.

**Palavras-Chave:** Mudança, Compromisso, Criatividade; Excelência, Mestria, Esforço; Motivação, Intuição, Paixão.

## Abstract

This project presents the conceptualisation, development and proposal of the Workshop: A Better You! Change, Excellence, and Motivation. Its main purpose is to form young students, personally and professionally, offering them the accurate knowledge so that they can develop their interpersonal capacities and help them surpass their own personal abilities to the point whereby they will become highly motivated professionals.

This course will be forty five hours in length, extracurricular in nature, and its target audience will be young people aged between 18 and 25, currently enrolled in University or planning to enroll, as well as students who wish to participate as a means of self-growth or those about to enter the business world with enhanced behavioral knowledge. The course itself will have a large share of theory while simultaneously promoting a practical hands-on approach.

There were ten interviews carried out in order to collect empirical knowledge and in order to present a summary of the answers we gathered for the project. These answers are presented in a way as to bridge the theoretical portion of the workshop as well as its practical pertinence.

This work embodies a literature revision whose theories touch upon the main topics of the workshop, namely change, creativity, excellence, personal growth, behavioral traits, motivation, and team work. The authors were chosen based on their involvement on these specific topics, and whose views and body of work these project based it theory and affirmations. Amabile, Gladwell, Coleman, and Pink were some of the authors cited in this project.

**Key-Words:** Change, Commitment, Creativity; Excellency, Mastery, Effort; Motivation, Intuition, Passion.